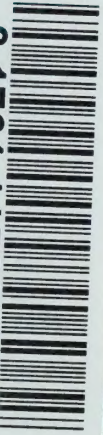


Canada

CA1  
HW 82

- Z005


3 1761 11556803 2



# GUIDELINES

for adaptations  
to the  
Canada Fitness Award:  
*Youth with Limited  
Physical Abilities*





Digitized by the Internet Archive  
in 2022 with funding from  
University of Toronto

# Table of contents

Introduction .....	2
What is the goal of the Canada Fitness Award? .....	2
What are the performance items and what do they measure? .....	3
How can adaptations be made if necessary? .....	3
a) Equipment .....	6
b) Scoring .....	6
c) Administration .....	4
d) Task analysis .....	8
Are there specialized fitness tests available? .....	9
How much time will it take to administer the Canada Fitness Award? .....	9
Who will get awards? .....	9
What types of adaptations can be made for different disability groups? .....	10
a) Hearing Impaired .....	10
b) Visually Impaired .....	10
c) Asthmatic .....	11
d) Obese .....	12
e) Spinal Injuries, Cerebral Palsy, Spina Bifida, Amputees .....	14
Any suggestions? .....	17

Published by authority of The Honourable Otto Jelinek  
Minister of State, Fitness and Amateur Sport  
FAS 7142  
8/85

7142  
October/84  
© Minister of Supply and Services Canada 1984  
Cat. No. H93-87/1984  
ISBN 0-662-52989-8



## Introduction

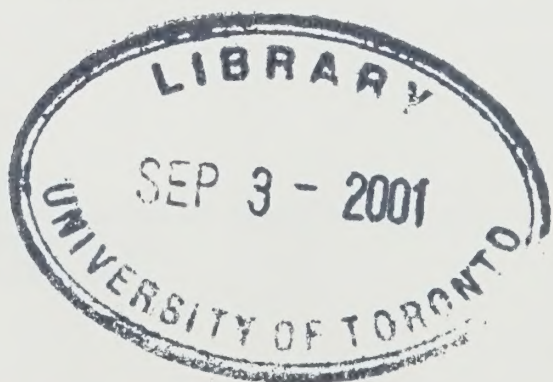
Since the Canada Fitness Award was first introduced, Fitness and Amateur Sport has received requests from teachers across the country for assistance in adapting the program for use with special populations. In response to these inquiries, adaptations have been made to the program for use by the trainable mentally handicapped and separate norms have been established. A similar approach, however, would not be appropriate for the physically disabled population due to the immense variety of disabilities which would have to be considered and the individual nature of each of these disabilities.

With these two factors in mind, this manual has been compiled to identify some general steps which can be followed in making changes to the Canada Fitness Award program to meet the specific needs of individual students.

## What is the goal of the Canada Fitness Award?

The Canada Fitness Award has been developed to provide a comprehensive fitness assessment which is easy to administer and inexpensive to use. The Canada Fitness Award is primarily a fitness incentive program. It is intended to motivate participants towards fitness early in life. However, it can have other important uses. Results can be used to:

- develop a child's individual fitness profile;
- provide a basis for individualized fitness counselling and programming; and,
- observe the quality of basic motor skills involved in some of the performance items.



## What are the performance items and what do they measure?

The items selected provide a general indication of fitness in the individual. There are, of course, many other test items which can be used along with, or substituted for, the Canada Fitness Award items.

The Canada Fitness Award items include:

- push ups* – primarily concerned with upper body muscular strength and endurance;
- shuttle run* – primarily concerned with speed and agility;
- partial curl-ups* – primarily concerned with abdominal muscular endurance;
- standing long jump* – primarily concerned with lower limb explosive power;
- 50 metre run* – primarily concerned with speed and anaerobic power;
- endurance run* – primarily concerned with cardiovascular endurance.

## How can adaptations be made if necessary?

You may find that some or all of the regular Canada Fitness Award performance items are inappropriate for certain individuals and that you will have to make some changes of your own. Consideration should be given to contacting the child's parents, physician or other adults close to the child in order to solicit suggestions and opinions on how they have adjusted to the child's physical disability. Adaptations from an experienced perspective are always fruitful. **As a basic principle, remember it is important to make sure that an individual is not limited in doing the performance item by ability or skill but rather by level of fitness.**



Two questions to ask before making adaptations:

*Is the component of fitness which a particular performance item measures relevant to the individual?*

It may be that a particular component of fitness is inappropriate to those with certain disabilities, both in terms of usefulness and safety considerations. For example, the long jump is inappropriate for individuals with severe lower limb motor impairment and who are dependent upon wheelchairs or other support aids. Further, the explosive action of the long jump is not recommended for individuals with spastic cerebral palsy in the lower limbs.

*Is the fitness component relevant to an individual, but the corresponding Canada Fitness Award performance item inappropriate?*

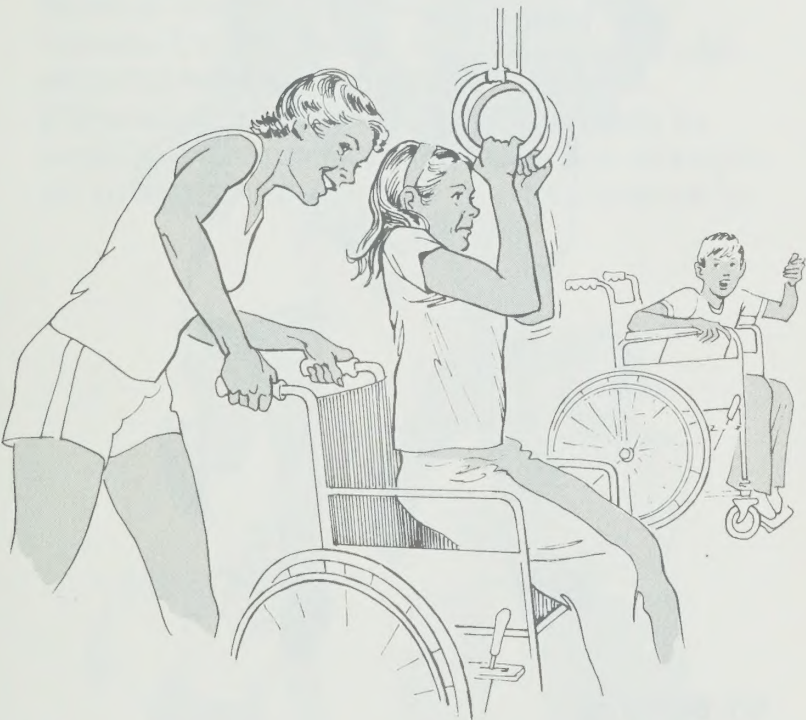
In this instance, two options are available. You could either: 1) modify the particular Canada Fitness Award performance item, making it appropriate for the special needs of the individual; or, 2) substitute the performance item with another which measures the same fitness component.

For example, the anaerobic fitness component of the 50 metre run is equally important to the individual in a wheelchair as it is to an individual not in a wheelchair. Thus, the 50 metre run can be easily modified to the 50 metre wheel.

Similarly, speed and agility, which are measured by the shuttle run, are important fitness components to an individual whether in a wheelchair or aided by braces, crutches, canes or other support devices. In these instances the shuttle run may be substituted with some form of a modified slalom (for other examples of modifications to the shuttle run for wheelchairs see equipment changes). For example, an individual in a wheelchair will have to use agility to manoeuvre around the cones of the slalom, as will individuals using support devices — e.g. students with spina bifida. In these cases it may be neither appropriate nor necessary for the individual to pick up the exchange item.



A final example of substituting items might be the exchange of pull-ups for push-ups. This has been done by some instructors for individuals with cerebral palsy.



Adaptations to the Canada Fitness Award items can be made in four basic ways:

- a) modify or change equipment;**
- b) alter the scoring procedures;**
- c) modify or change administrative procedures; or**
- d) task analyze performance items.**



## **a) Equipment**

You may want to make certain adjustments to the equipment or add some extra equipment in order to make each performance task appropriate for participants with physical disabilities. For example, by placing the bean bag on a box or table at sitting chest height, an individual in a wheelchair may perform the shuttle run by picking the bean bag up off the box rather than the floor.

As another example, you might have a visually impaired participant run with a sighted partner, with a rope held between them, for the endurance and 50 metre items. In this way the visually impaired person can feel some guidance from the partner and still be mobile enough to run. This may take some practice before both persons feel comfortable.



## **b) Scoring**

While a physical disability may not exclude an individual's participation in the program, performance may be severely limited. For example, visually impaired persons can participate in all the items, including the running events, if assisted. However, they will likely finish well behind the rest of the group.



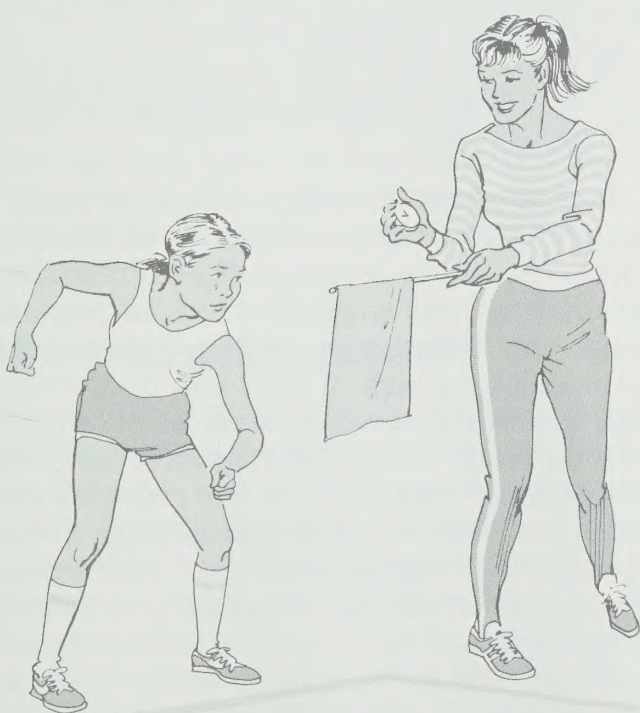
Classifying an individual in the running events using the norms provided may be inappropriate and you may wish to use a test/re-test procedure in these events. Test the individual at one point in time and re-test several months later. Look for a percent improvement in the score.

It should be kept in mind that as an individual's fitness increases, the degree of improvement will not be as dramatic. Thus, one should expect a much larger degree of improvement from an individual with a low level of fitness than from an individual who has already attained a relatively high level of fitness.

You are the best judge of the situation. Remembering that the CFA is a fitness incentive program, we encourage you to award fairly and with the best fitness needs of the individual in mind. The participants should **want** to participate in the program so that they can become more physically fit.

### **c) Administration**

Some of the procedures identified in the Canada Fitness Award Manual may be inappropriate for individuals with certain physical disabilities and you may wish to modify or change some of them. For example, all running items should be administered in



such a way that deaf participants have a clear view of the starter who uses a flag signal for starting events. This would necessitate a change in the starting position of such events as the shuttle run, as outlined in the Canada Fitness Award Manual. (The procedures, however, should follow as closely as possible those specified in the Canada Fitness Award Manual. In other words, participants should remain in the prone position for the shuttle run but the head may be raised for clear visibility.)

In some instances participants may need some assistance in maintaining balance. For example, the participant may wish to hold on to the instructor's arms in the partial curl-up. It is important, however, that the instructor **not** participate in the task by helping to pull the individual up but merely act as a stabilizing force.

#### **d) Task Analysis**

As was mentioned earlier, the Canada Fitness Award program is intended to measure fitness not skill. Thus, it is important to determine whether the performance of an individual is limited by:

- fitness (e.g. weak upper body strength will limit performance in the push-ups);
- the physical limitations of the disability (e.g. the level of spinal injury in a paraplegic will limit the ability to perform a partial curl-up); or
- a lack of skill (e.g. poor jumping skills will limit performance in the standing long jump).

Low levels of fitness can be improved through extra fitness programs. Physical limitations can be lessened through some of the modifications suggested in this manual, or ones you make yourself. If participants are limited by a lack of skill you may wish to break the task down into a series of steps or levels through which participants can progress at their own rate. As the requirements of each level are met, the participant moves on to the next higher level until performance at the top level can be achieved. (An example of this approach can be found in the *Canada Fitness Award Manual Adapted for Trainable Mentally Handicapped Youth*.)



## Are there specialized fitness tests available?

Specialized testing equipment is available which can be used to measure specific components of fitness in the physically disabled. For example, hand crank bicycle ergometers which measure cardiovascular fitness may take the place of the 50 metre run and the endurance run. Hand tensiometers can be used to measure grip strength, a fitness item not included in the Canada Fitness Award program but which several instructors have included in their own test batteries.

This sort of equipment is expensive and may require some specialized training in their use. While the use may provide a more detailed fitness assessment, they go beyond the intended scope of the Canada Fitness Award program.

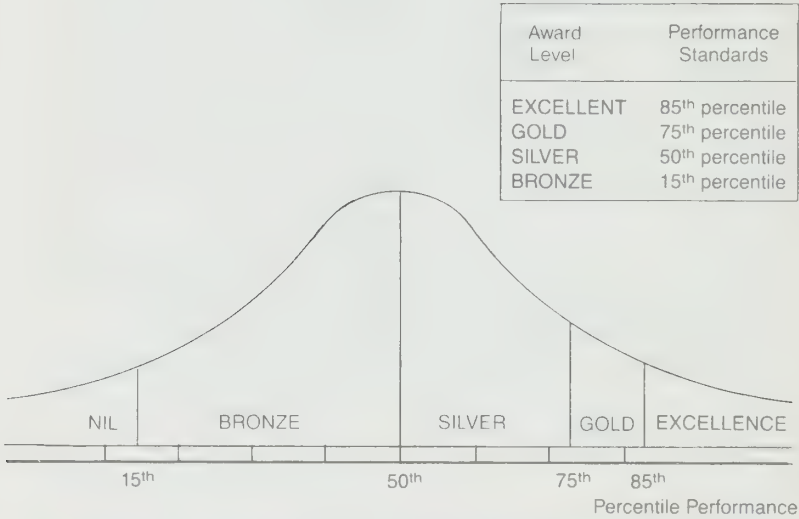
## How much time will it take to administer the Canada Fitness Award?

Obviously, this depends on the number and type of physically handicapped children. However, planning the order of testing and setting up equipment prior to meeting with participants will allow you to better focus your attention on task administration. The order in which each item is performed and the manner in which equipment is arranged will depend on the number of testers, the amount of time and space available, the season of the year and the sorts of adaptations you may have included. For efficient use of time, it may be helpful to have participants aid in the administration of the performance items.

## Who will get awards?

The standards of the regular Canada Fitness Award program were developed to ensure that an exact and predetermined percentage of each age/sex group would qualify for each of the various awards. If a participant must omit one or more of the fitness items, or if your own adaptations make it impossible to use the norms provided, **this should be noted on the individual's Test Record**

**Card along with your recommendation for an award,** and Fitness and Amateur Sport will make the appropriate adjustments in issuing awards. The following graph and chart provides a guide to the performance level that should be achieved in each item to receive an award.



**What types of adaptations can be made for different disability groups?**

The following section has been compiled from the suggestions of instructors who are presently using the Canada Fitness Award with various disability groups.

**a) Hearing Impaired**

No participation limitations were noted for participants with hearing impairments. Instructors should, however, pay particular attention to the administration of the performance items ensuring that each participant clearly understands all instructions and that all starts are done **visually**, with either hand or flag signals.

**b) Visually Impaired**

Few modifications were suggested for the visually impaired participants. No changes need be made to the push-up, partial curl-up or standing long jump test items.

In the running events many instructors added guide runners ( who ran along side participants tapping them on the arm as they strayed off course ) or guide sounds





using a whistle or voice to assist runners in maintaining their direction. Some made lanes in the 50 metre run by stringing ropes between standards. This way runners could hang onto the rope as they completed the run.

It takes time for participants to feel comfortable using these devices but, with practice, some instructors have found their students participating at regular award levels.

Any changes in the shuttle run will depend on the degree of vision of each participant. For example, in the case of extremely limited vision, the actual exchange of the blocks may be eliminated; however, in all cases, the initial prone position of the participants at the start of the shuttle run should be maintained. Starting from this position requires some degree of agility and is important to the visually impaired.

### **c) Asthmatic**

(and other respiratory conditions)

The degree to which an individual with asthma can participate in the Canada Fitness Award will really depend on the severity of the condition. Typically, the unfit, inactive individual with asthma is likely to suffer more attacks than the fit individual with asthma, thus fitness is very important to the asthmatic. However, it is suggested that the

instructor ensure a basic level of fitness in an individual before using the Canada Fitness Award. This can be accomplished gradually through a carefully constructed fitness program.

Depending on the severity of the condition, seasonal changes in the weather may affect performance. Several other suggestions may help reduce the risk to the asthmatic individual. For example:

- spring pollen may provide difficulty as may the severe cold air of winter;
- the order in which the performance items are done should be carefully arranged to provide frequent and long rest periods;
- further, attacks are more likely to occur with maximal exertion thus you may want to substitute criterion times or repetitions for maximal performances, gradually increasing these criteria over time.

For the severe asthmatic, a test/retest format may be too strenuous. A single application of the Canada Fitness Award using pre-established criterion times may be more appropriate. Likewise, for some, the endurance run may not be appropriate at all and should be eliminated.

Attacks are also more likely when an individual is in a highly emotional state. Thus, care should be taken in the way in which the program is presented and the way in which the individual is motivated.

Finally, not only should asthmatic participants be aware of their own condition and continually monitor themselves during exercise but so too should the instructor. The instructor should be aware of any medication individuals are taking, ensure that medication is taken appropriately (e.g. some medications are to be taken before exercise), be aware of the severity of an individual's asthma and be prepared to deal with an attack should one occur.

#### **d) Obese**

While obesity can be helped by the development of fitness in an individual, care should be taken in the use of fitness programs and tests.



Some instructors reported having participants perform partial curl-ups to a slower rhythm of a metronome in order to encourage continual movement. Participants should attempt to maintain the pace of curl-ups, without resting between them, until no more can be completed. The metronome should be individually set so it is appropriate to the performance level of each participant. Scores should be taken to the last completed curl-up.

Running events may be altered by:

- a) decreasing the distances as described in the Canada Fitness Award Manual and then progressively increasing them over time; or,
- b) having participants complete the appropriate distances even if it means walking part of the distance. Participants should then attempt to decrease their total times on each successive trial.

Individuals may have difficulty performing push-ups using the procedure described in the Canada Fitness Award Manual (i.e. from the toes). In this instance, some instructors have substituted push-ups from the knees. This particular performance item may also be used as an additional activity to increase upper body strength. **The individual should, however, be encouraged to use the regular performance item as soon as possible.**



It is more difficult for very obese individuals to participate in activities in which they must support their own weight. Not only does it stress the joints of the body but it requires much greater expenditures of energy. You may wish to reduce this strain by substituting an endurance swim for the endurance run.

In any of the events individuals should still participate within the regular perfor-

mance structure where possible, with goals set to increase performance with successive trials.

**Increased activity is particularly important to the obese individual, thus it is important that the individual enjoy the activity and be highly motivated to continue. Providing a safe, unthreatening environment will help.**

### **e) Spinal Injuries, Cerebral Palsy, Spina Bifida, Amputees**

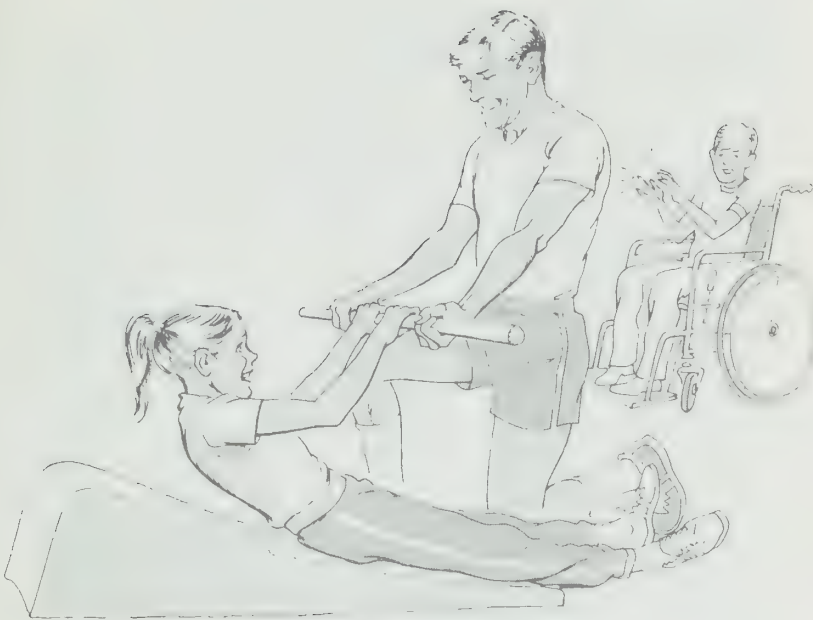
The severity of the condition will determine the extent to which modifications need to be made to various performance items. It should be kept in mind that each of the fitness performance items of the Canada Fitness Award is a measure of a component of fitness and is specific to a particular area of the body. For example, the standing long jump measures explosive power in the lower limbs.

You may feel a particular component of fitness is important to the total fitness of an individual but in a different area of the body than measured in the Canada Fitness Award. In such a case you should first check to make sure another of the fitness performance items is not measuring that component. For example, you may consider explosive power in the upper limbs important to an individual confined to a wheel chair. The push-up is the only performance item in the Canada Fitness Award primarily concerned with the upper body. However, this item does not measure explosive power. It measures upper body muscular strength and endurance. Thus, substituting a performance item such as a medicine ball throw for distance, which is a measure of upper body explosive power, may be appropriate.

Adaptations to the partial curl-up performance item will depend on the degree of functioning of the abdominal muscles. This will vary with the region of spinal injury or type of disability. Some instructors have aided participants by inserting a wedge-shaped mat behind the back so that only the upper abdominals need be used.

Individuals in this category may need extra assistance in stabilizing the legs in order to properly perform the partial curl-up. Some instructors, for example, have had





participants place their legs over a bench for added support although this particular position does make the curl-up more difficult. Other participants may not even be able to perform this test item and, therefore, just a head lift or pelvic tilt may be appropriate. In any case, the decision as to what abdominal exercise the participant should perform is left to the discretion of the leader.

For many, the standing long jump may not be appropriate and will be completely eliminated. Some instructors have, however, felt the fitness component measured by this event to be appropriate in the upper limbs for individuals in a wheelchair and have



substituted a medicine ball throw for distance or wheelchair arm thrusts (the distance measured by one explosive thrust of the wheelchair). For single leg amputees some instructors have adjusted the regular norms to a more appropriate range.

Some individuals may find it difficult to perform the regular push-up item. This may be of particular concern to those individuals limited in their body control. Pull-ups from the floor may be substituted and scored by counting a total number of repetitions. Pull-ups from the chair (make certain the chair has been fully stabilized first) to a bar suspended over head can also be substituted. Again, the total number of pull-ups can be scored. **In these cases a spotter would always be present.**

In the shuttle run event some instructors have those individuals capable of independent transfer in and out of a wheelchair begin and end this event from the regular shuttle run position. For those using support devices, you may wish to eliminate the pick-up of the exchange item. Other instructors have substituted a modified slalom course for the shuttle run thus giving participants practice in manoeuvring skills in a wheelchair. Participants weave in and out of the cones which are placed at intervals along the course. Performance may be timed and scored for speed and accuracy. As noted by several instructors, this event may also be useful for individuals in electric wheelchairs to help develop precision in manoeuvring their wheelchairs even though this is not fitness related.



In most cases, individuals using support aids may not be able to participate in the endurance run or, in a few cases, the 50 metre run. However, cardiovascular fitness is still important for these individuals and some activity should be substituted (e.g. pool activity or allowing individuals using support devices to complete the endurance run in a wheelchair, etc.). The type of wheelchair used will greatly affect performance times and should be taken into consideration, particularly if any comparisons are being made. Also, the track surface will greatly affect performance scores. Cinder, gravel and grass surfaces are more difficult to wheel on than are gymnasium floors, asphalt or synthetic track surfaces. As well, the flatness and surface plane will affect wheelchair manoeuvrability and work load.

## **Any suggestions?**

These are only a few of the possible adaptations to the Canada Fitness Award program. Many others could be developed, and we would like you to share your ideas and opinions with us. We welcome your comments so please send them to:

CANADA FITNESS AWARD  
365 Laurier Ave. West  
Ottawa, Ontario  
K1A 0X6

Thank you for participating in the program.





dans un fauteuil roulant, etc.). Le genre de fauteuil roulant employé influera grandement sur le temps de performance et il faudrait en tenir compte, surtout si on établit des comparaisons. De plus, la surface de la piste jouera considérablement sur les résultats. Il est plus difficile de rouler sur des revêtements de cendres, de gravier et de pelouse que sur des planchers de gymnase, de l'asphalte ou des pistes synthétiques. De même, l'égalité de la surface affectera la manœuvrabilité et l'efficacité du fauteuil.

## Suggestions ?

Ce ne sont là que quelques-unes des modifications qu'on peut apporter au programme Jeunesse en forme Canada. Il est possible d'en concevoir d'autres et il nous plairait de partager vos idées et vos opinions. Vos commentaires seront appréciés. Faites-nous les parvenir à :

Jeunesse en forme Canada  
365-ouest, avenue Laurier  
Ottawa (Ontario)  
K1A 0X6

Nous vous remercions d'avoir participé au programme.

Certains instructeurs ont demandé aux personnes capables de sortir seules de leur fauteuil roulant de commencer et de terminer cette épreuve dans la position ventrale recommandée pour la course-navette. Pour les personnes utilisant des supports, vous pouvez vouloir supprimer l'étape de l'échange d'objets. D'autres instructeurs ont remplacé la course-navette par un slalom modifié qui permet aux participants de pratiquer leur habileté à manoeuvrer un fauteuil roulant.

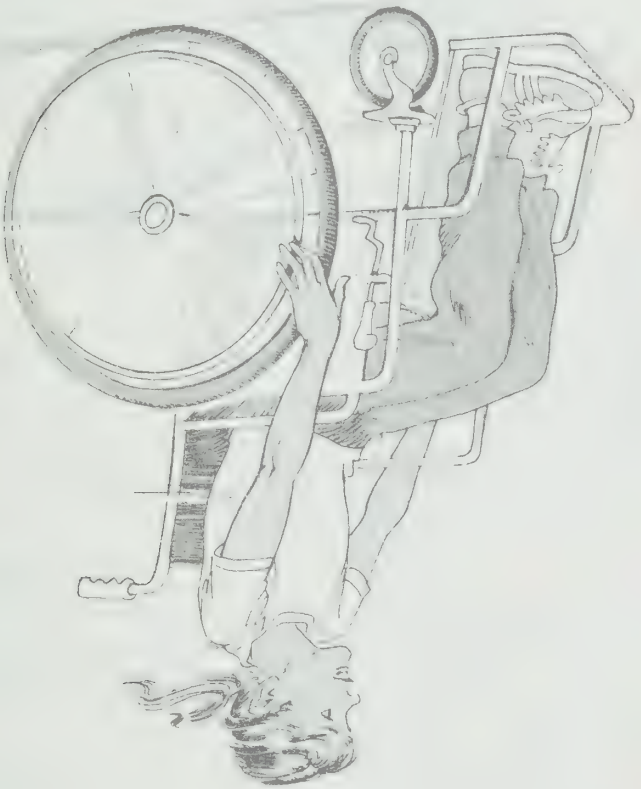


Les participants se fauillent entre les cônes qui sont placés à intervalles réguliers le long du parcours. On peut chronométrer l'épreuve et donner un pointage pour la rapidité et l'exactitude. Comme l'ont fait remarquer plusieurs instructeurs, quoiqu'elle ne traite pas directement du conditionnement physique, cette épreuve peut également aider les personnes en fauteuil roulant électrique parce qu'elle exerce leur sens de précision dans le déplacement de leur fauteuil.

Il arrive parfois que des personnes se déplaçant à l'aide d'un support ne peuvent participer à la course d'endurance ou, dans quelques cas, à la course de 50 mètres. Cependant, comme leur condition cardiovasculaire est quand même importante, il faut leur faire faire une autre activité équivalente (par exemple, organiser une course à la nage, leur permettre de terminer la course d'endurance



Certaines personnes peuvent trouver difficile de faire les extensions des bras (en appui facial), surtout celles qui ont peu de maîtrise de leur corps. On peut les substituer par des tractions à partir du plancher et établir le pointage en comptant combien de fois elles sont exécutées. On peut aussi les faire faire à partir d'une chaise (il faut s'assurer que celle-ci est d'abord bien immobilisée) jusqu'à une barre suspendue au-dessus de la tête. Une fois de plus, on peut compter le nombre total de tractions. **Dans ces cas, il faudrait toujours la présence d'un surveillant.**

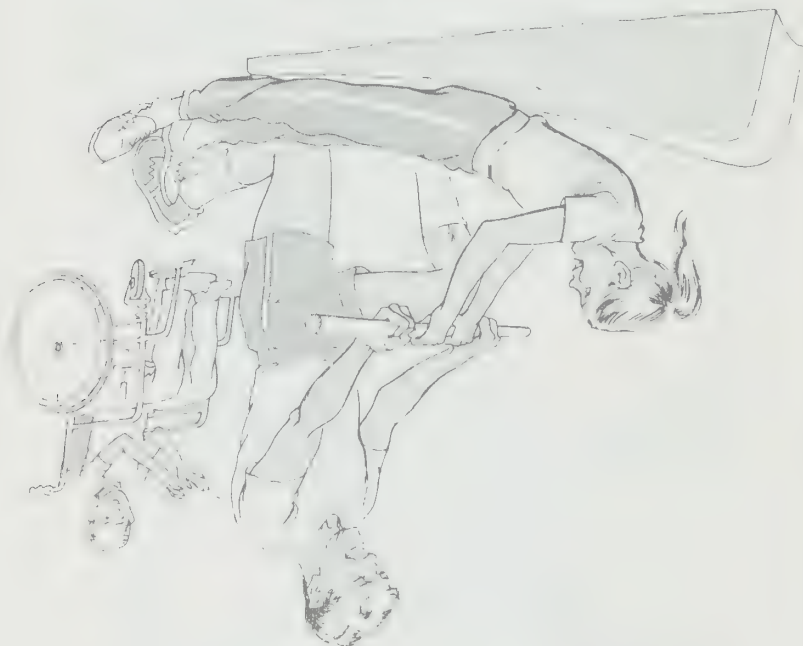


régulières. instructeurs ont adapté les normes sive). Pour les unijambistes, quelques étant mesurée par une seule poussée exploitant sur les roues du fauteuil (la distance ballon d'exercice et à donner une poussée des instauré des épreuves consistant à lancer un des personnes en fauteuil roulant et ont donc épreuve s'appliquait aux membres supérieurs condition physique mesurée par cette leurs ont jugé que la composante de la ment supprime. Cependant, certains instructeurs sans élan ne convient pas et sera entièrement Pour bon nombre, le saut en longueur est laissé à la discrétion du moniteur. nal que le participant est appelé à exécuter appropriées. De toute façon, l'exercice abdominal

derer que la puissance explosive des

membres supérieurs est essentielle à une personne confinée dans un fauteuil roulant. L'extension des bras ( en appui facial ) est la seule épreuve dans le programme Jeunesse en forme Canada portant fondamentalement sur le corps supérieur. Est-ce qu'elle mesure la puissance explosive ? Cette épreuve ne le fait pas. Elle évalue la force et l'endurance des muscles du corps supérieur. Ainsi, il conviendrait de remplacer les épreuves de distance par le lancer d'un ballon d'exercice qui est un moyen de connaître la puissance explosive du corps supérieur.

Les adaptations aux redressements par-tiels assis dépendront du degré de fonction-nement des muscles abdominaux. Cela variera selon la région de la lésion médul-laire ou le genre de handicap. Certains instructeurs ont facilité la tâche aux partici-pants en installant un matelas en forme de coin derrière leur dos, faisant ainsi en sorte que seuls les muscles abdominaux supérieurs travaillent.



Les personnes dans cette catégorie peu-vent avoir besoin de stabiliser leurs jambes pour bien effectuer les redressements par-tiels assis. Par exemple, il y a des

instructeurs qui ont recommandé aux parti-cipants de placer leurs jambes sur un banc afin d'avoir un soutien supplémentaire bien que cette position rende les redressements assis plus difficiles. Il se peut que d'autres participants ne soient pas capables d'exécu-ter cette épreuve ; ainsi, un lever de tête ou un fléchissement pelvien seraient peut-être

## L'épreuve régulière le plus tôt possible.



Les personnes très obèses trouvent très

penible de participer à des activités ou elles

doivent supporter leur propre poids. Non

seulement cela exerce de la pression sur les

articulations du corps, mais cela demande

aussi beaucoup d'énergie. Vous pouvez donc

les soulager en remplaçant la course d'endu-

rance par une nage d'endurance.

Dans toutes les épreuves, les personnes

devraient toujours demeurer dans la mesure

du possible dans la structure des épreuves

régulières et avoir des buts fixes pour accro-

ître leur performance d'un essai à l'autre. Il

est particulièrement crucial que la per-

sonne obèse fasse plus d'activité phy-

sique. C'est pourquoi elle doit y prendre

plaisir et se sentir pleinement motivée à

continuer d'en faire. Un environnement

sûr et invitant est des plus propices.

## e) Personnes souffrant de lésions

### médullaires, de paralysie cérébrale

### et de spina-bifida et amputés

La gravité de la condition déterminera dans

quelle mesure il faut apporter des modifica-

tions aux diverses épreuves. Il ne faut pas

oublier que chacune des épreuves du pro-

gramme Jeunesse en forme Canada mesure

une composante de la condition physique et

est propre à une partie du corps. Par exem-

ple, le saut en longueur sans élan évalue la

puissance explosive des membres inférieurs.

Vous pouvez juger qu'une composante

particulière de la condition physique compte

beaucoup dans la forme physique totale d'une

personne, mais pour une partie du corps

différente de celle mesurée dans le pro-

gramme de Jeunesse en forme Canada. Dans

ce cas, vous devriez d'abord vérifier s'il n'y a

pas une autre épreuve qui mesure cette

composante. Par exemple, vous pouvez consi-



maximales en les augmentant graduellement avec le temps.

Pour les grands asthmatiques, il serait peut-être trop exigeant de leur faire subir l'épreuve une fois et de la leur faire répéter plus tard. Il serait plus convenable d'admettre une seule fois le programme jeunesse en forme Canada en utilisant les critères de temps déjà établis. De même, pour certains, la course d'endurance peut ne pas se prêter du tout et devrait être éliminée.

### d) Obèses

Bien que l'acquisition d'une bonne forme physique aide à combattre l'obésité, il faut faire attention lorsqu'on utilise les programmes et les tests de conditionnement physique. Certains instructeurs ont déclaré avoir fait faire aux participants des redressements partiels assis au rythme plus lent d'un metronome de façon à encourager le mouvement continu. Les participants devraient essayer de maintenir le rythme jusqu'à ce qu'ils n'en puissent plus, sans se reposer entre les redressements. Le metronome devrait être réglé selon le niveau de portomanche de chaque participant. Le score devrait se terminer par le dernier redressement assis complet.

On peut modifier les courses en :

- a) raccourcissant les distances indiquées dans le Manuel de Jeunesse en forme Canada puis les augmentant progressivement avec le temps ; ou
- b) en faisant parcourir au complet par les participants les distances prescrites, même si cela signifie en marcher une partie. Les participants devraient ensuite tenter de réduire leur temps total d'un essai à l'autre.

Les personnes obèses peuvent éprouver de la difficulté à faire les extensions des bras (en appui facial) selon la marche décrite dans le Manuel de Jeunesse en forme Canada (c'est-à-dire à partir des orteils). Dans ce cas, certains instructeurs ont fait exécuter les extensions des bras sur les genoux. Cette épreuve en particulier permet aussi de renforcer le corps supérieur. **Cependant, il faudrait encourager l'enfant à faire**

- le pollen au printemps représente une difficulté tout comme les grands froids d'hiver ;
- il faudrait minutieusement ordonner les épreuves de façon à y inclure des périodes de repos fréquentes et longues ;
- en outre, les crises se produiront vraisemblablement durant un effort poussé. C'est pourquoi vous desirerez peut-être baisser le temps ou le nombre de fois fixe pour les performances

asthmatiques. Ainsi, par exemple :  
 Selon la gravité du mal, les changements de température peuvent influer sur la performance. Il existe plusieurs autres suggestions permettant de réduire les risques pour les asthmatiques. Ainsi, par exemple :  
 La gravité de la condition d'un asthmatique déterminera réellement le niveau de participation au programme Jeunesse en forme Canada. Typiquement, l'asthmatique peu en forme et inactif subira vraisemblablement plus de crises qu'un autre en pleine forme. Il est donc primordial que les personnes atteintes d'asthme soient en bonne condition physique. On propose cependant aux instructeurs de s'assurer que les asthmatiques ont un niveau de forme physique de base avant d'utiliser le programme Jeunesse en forme Canada. On peut y arriver graduellement grâce à un programme de conditionnement physique soigneusement établi.

### (c) Asthmatiques

(et autres personnes souffrant de troubles respiratoires)  
 Tous les changements dans la course-navette dépendront du degré de vision de chaque participant. Par exemple, dans le cas d'une personne dont la vue est extrêmement faible, l'échange réel des blocs peut être éliminé ; cependant, dans tous les cas, la position ventrale initiale au départ de la course-navette doit être maintenue. Partir dans cette position exige une certaine souplesse qui est importante pour les handicapés visuels.

puissent utiliser confortablement ces niveaux réguliers des écussons.  
 Tructeurs ont vu leurs enfants participer aux moyens, mais, avec la pratique, certains ins-

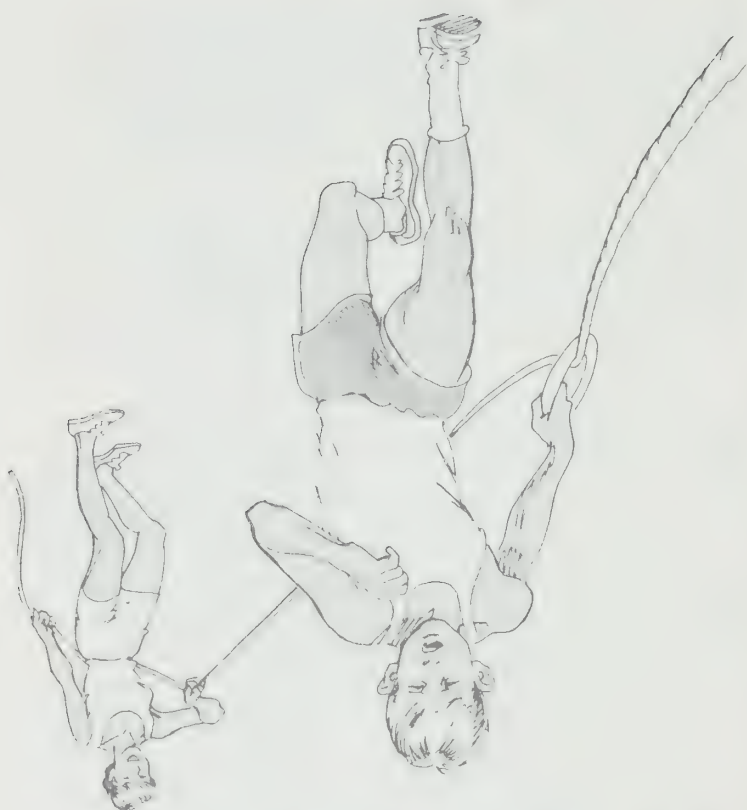
## a) Malentendants

On n'a noté aucune limite de participation chez les enfants souffrant de troubles auditifs. Néanmoins, dans l'administration des épreuves, les instructeurs devraient particulièrement veiller à ce que chaque participant comprenne clairement toutes les instructions et que tous les signaux de départ soient **visuels**, donnés par l'une ou l'autre main ou à l'aide d'un drapeau.

## b) Malvoyants

Peu de modifications ont été proposées pour les participants souffrant d'un handicap visuel. Il n'est pas nécessaire de changer les extensions des bras (en appui facial), les redressements partiels assis ni le saut en longueur sans élan.

Dans les courses, beaucoup d'instructeurs ont fait appel à des guides (qui couraient à côté des participants et leur tapotaient le bras lorsqu'ils devaient du parcourir) ou ont orienté les coureurs par des sons émis vocalement ou par un sifflet. Certains ont formé des allées dans la course de 50 mètres en installant des cordes entre des poteaux. Ainsi, les coureurs pouvaient se tenir après la corde en exécutant la course. Il faut du temps avant que les participants

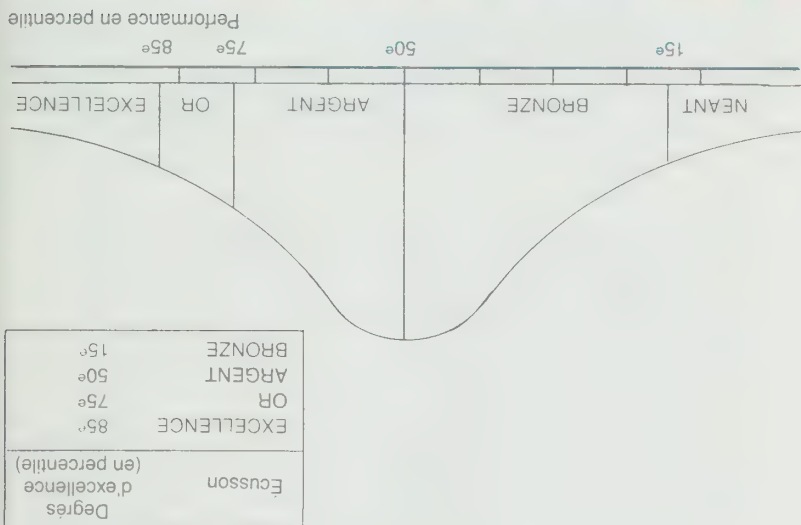




temps, il peut être utile de demander aux participants d'aider à administrer les épreuves.

## Qui recevra les écussons ?

Les degrés d'excellence du programme régulier de Jeunesse en forme Canada ont été établis pour s'assurer qu'un pourcentage exact et prédéterminé de chaque groupe d'âge et de sexe se mériterait chacun des divers écussons. Si un participant doit laisser tomber une ou plusieurs épreuves, ou si vos propres adaptations rendent impossible l'application des normes, il faudrait l'indiquer sur la fiche de résultats individuelle ainsi que dans votre recommandation pour un écusson. Condition physique et Sport amateur se chargera d'apporter les ajustements appropriés dans la distribution des écussons. Le graphique suivant constitue un guide du niveau de performance qui devrait être atteint dans chaque épreuve pour recevoir un écusson.



## Quel genre d'adaptations peut-on faire pour les différents groupes de handicapés ?

La section suivante est un recueil des suggestions des instructeurs qui administreront le programme de Jeunesse en forme Canada à divers groupes de handicapés.

Cela est évidemment fonction du nombre de handicaps physiques et de leur type de handicap. Cependant, si vous planifiez l'ordre des épreuves et installez le matériel avant de rencontrer les participants, vous pourrez concentrer davantage votre attention sur l'administration des tâches. L'ordre selon lequel chaque épreuve se déroule et la façon dont le matériel est organisé dépendront du nombre d'examineurs, du temps et de l'espace dont vous disposerez, de la saison de l'année et des genres d'adaptations que vous aurez faites. Pour employer judicieusement le

## **Combien de temps faudra-t-il pour administrer le programme Jeunesse en forme Canada ?**

Il existe du matériel spécialisé permettant de faire des tests qui mesurent des composantes particulières de la condition physique chez les handicapés physiques. Par exemple, on peut utiliser les bicyclettes ergométriques à manivelle qui évaluent la condition cardio-vasculaire pour les courses de 50 mètres et d'endurance. On peut se servir des tensionnètres manuels pour connaître la force de préhension, un élément de la condition physique ne figurant pas au programme de Jeunesse en forme Canada, mais que plusieurs instructeurs ont introduit dans leurs propres batteries de tests.

Ce genre de matériel coûte cher et peut nécessiter certaines connaissances pour l'utiliser. Bien qu'il puisse fournir une évaluation de la condition physique plus détaillée, il n'entre pas dans le champ d'application prévu du programme Jeunesse en forme Canada.

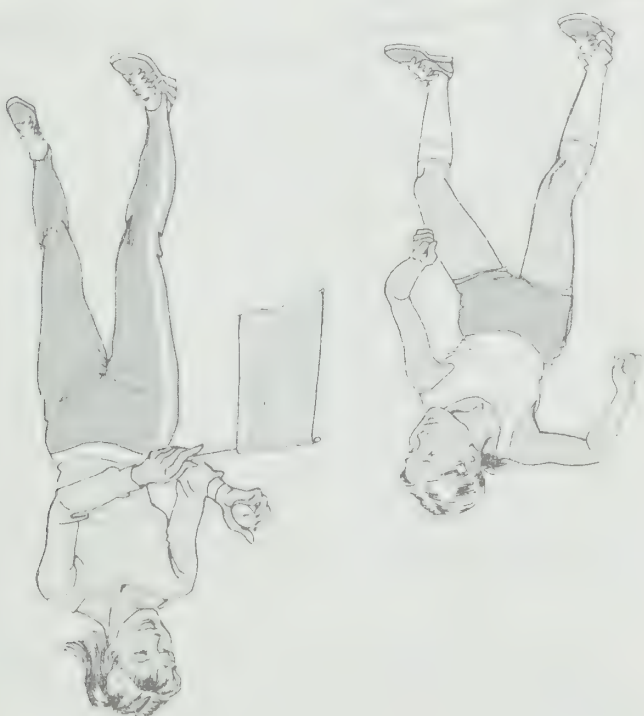
## **Y a-t-il des tests spécialisés de la condition physique ?**

Manuel de Jeunesse en forme Canada adapté à l'intention des jeunes déficients profonds). exemple de cette façon de procéder dans le aboutisse au niveau le plus élevé. ( Il y a un passe à la prochaine étape jusqu'à ce qu'il chaque niveau sont atteintes, le participant Au fur et à mesure que les exigences de parts peuvent franchir à leur propre rythme. serie d'étapes ou de niveaux que les partici- tude, vous pouvez diviser l'épreuve en une

Certains participants auront besoin d'un appui pour garder leur équilibre. Par exemple, dans les redressements partiels assis, ils pourront vouloir s'agripper aux bras de l'instructeur. Il est toutefois primordial que ce dernier ne les aide absolument pas à s'exécuter et s'en tienne à les stabiliser.

#### d) Analyse des tâches

Le programme Jeunesse en forme Canada vise à mesurer la condition physique et non les aptitudes. Il est donc essentiel de déterminer si la performance d'une personne est limitée par sa forme physique (par exemple, si le corps supérieur est faible, la performance sera réduite dans l'extension des bras (en appui facial)), par la contrainte physique d'un handicap (par exemple, la gravité de la lésion médullaire chez un paraplégique diminuera la capacité à effectuer les redressements partiels assis), ou par un manque d'aptitude (par exemple, une piètre habileté à sauter limitera la performance dans le saut en longueur sans élan). On peut améliorer les faibles niveaux de forme physique grâce à des programmes de conditionnement physique supplémentaires. Il est possible de réduire les limites physiques en apportant certaines des modifications proposées dans le présent Manuel ou auxquelles vous aurez pensé. Si les participants manquent d'apti-





voyants peuvent exécuter toutes les épreuves, y compris les courses si on les aide. Cependant, ils finiront vraisemblablement les derniers.

Classer une personne dans les épreuves de course en utilisant les normes fixées peut ne pas convenir et vous pouvez employer une méthode d'évaluation du progrès dans ces cas. Faites subir l'épreuve à la personne à un moment donné et, un ou plusieurs mois après, refaites-lui passer le test afin d'évaluer en pourcentage le progrès des résultats.

Souvenez-vous qu'au fur et à mesure qu'une personne devient de plus en plus en forme, l'amélioration ne sera pas aussi marquée. Ainsi, il faut s'attendre à une plus grande amélioration chez une personne dont le niveau de forme physique est bas que chez une personne déjà en assez bonne condition physique.

Vous êtes le meilleur juge de la situation. L'objet du programme JFC étant d'inciter à la bonne forme physique, nous vous encourageons à attribuer des points équitablement et en tenant compte des besoins de l'enfant en matière de condition physique. Les participants devraient **vouloir** s'inscrire au programme afin d'acquiescer une meilleure forme physique.

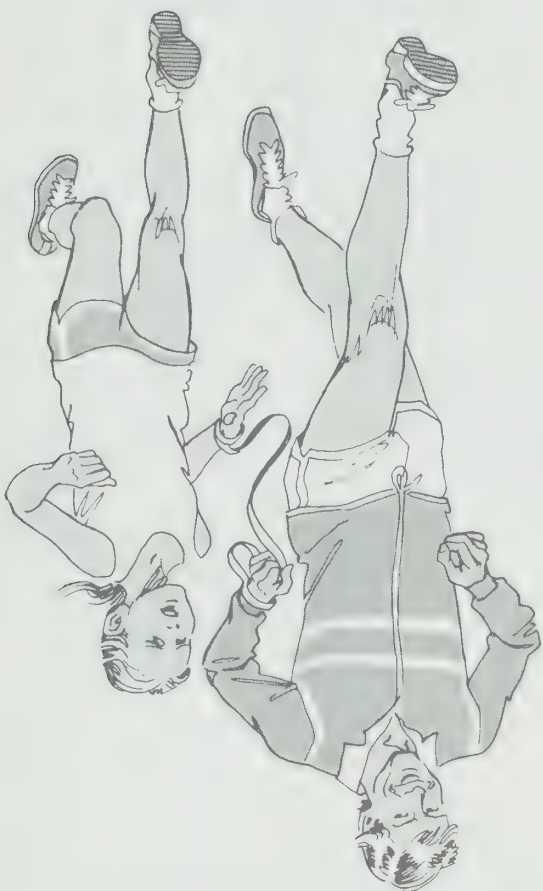
### c) Administration

Certaines des méthodes établies dans le Manuel de Jeunesse en forme Canada peuvent ne pas convenir aux personnes souffrant de certains handicaps physiques et vous voudrez peut-être en modifier ou en changer certaines. Ainsi, par exemple, toutes les épreuves de course devraient être administrées de façon que les participants atteints de surdité verront bien le signal de départ donné à l'aide d'un drapeau. Il faudrait changer la position de départ indiquée dans le Manuel de Jeunesse en forme Canada pour les activités telles que la course-navette. Cependant, il faudrait respecter le plus possible les méthodes précisées dans le Manuel de Jeunesse en forme Canada. En d'autres mots, les participants devraient demeurer en position ventrale pour la course-navette, mais ils pourraient soulever la tête afin de bien voir.)

## a) Matériel

Vous souhaitez peut-être adapter certaines pièces de matériel ou en ajouter de façon que chaque tâche convienne aux participants atteints d'un handicap physique. Par exemple, si vous placez le sac de fèves sur une boîte ou une table à la hauteur du tronc, en position assise, une personne en fauteuil roulant pourra faire la course-navette en ramassant le sac de fèves sur la boîte plutôt que sur le plancher.

Autre exemple : dans les courses d'endurance et de 50 mètres, vous pouvez faire courir un participant malvoyant avec un partenaire voyant en les reliant par une corde. Ainsi, le handicapé visuel peut se sentir guidé par son partenaire et être en même temps assez mobile pour courir. Les personnes auront peut-être besoin d'un peu de pratique avant d'être à l'aise.



## b) Pointage

Bien qu'un handicap physique ne puisse empêcher une personne de participer au programme, la performance peut en être sérieusement réduite. Par exemple, les mal-

On peut adapter les épreuves du programme jeunesse en forme Canada de quatre façons :



- a) modifier ou changer le matériel ;
- b) changer les méthodes de pointage ;
- c) modifier ou changer les méthodes administratives ; ou
- d) faire l'analyse de tâches des épreuves.





raisons d'utilité et de sécurité. Ainsi, par exemple, le saut en longueur ne convient pas aux personnes dont la locomotion des membres inférieurs est gravement affectée et qui se déplacent en fauteuil roulant ou à l'aide d'un support. Comme il entraîne une action explosive, on ne le recommande pas non plus aux personnes atteintes de paralysie cérébrale spastique dans les membres inférieurs.

Advenant que la composante de la condition physique s'applique à une personne, est-ce que l'épreuve qui permet de la mesurer dans le programme Jeunesse en forme Canada est appropriée ?

Dans la négative, vous avez deux options : soit adapter l'épreuve en question aux besoins particuliers de la personne, soit simplement la remplacer par une autre qui exerce la même fonction. La composante anaérobique qu'évalue la course de 50 mètres est aussi importante pour la personne en fauteuil roulant que pour une autre ayant l'usage de ses deux jambes. On peut donc facilement transformer cette course à pied en une course à « roues » de 50 mètres.

De même, la rapidité et la souplesse, que permet d'évaluer la course-navette, sont essentielles à la condition physique de toute personne, qu'elle se déplace en fauteuil roulant ou à l'aide d'appareils orthopédiques, de béquilles, de cannes ou de tout autre support. Dans ces situations, la course-navette peut prendre la forme d'un slalom modifié (pour avoir d'autres exemples de modification de la course-navette pour les personnes en fauteuil roulant, voir la section sur le chan- gement de matériel). Les personnes en fauteuil roulant devront faire preuve de souplesse pour manoeuvrer entre les cônes du slalom, au même titre que les personnes utilisant un support, par exemple celles souffrant de spina-bifida. Dans ces cas, il peut être inutile ou non convenable de faire ramasser l'objet d'échange. Un dernier exemple de substitution d'épreuves : certains instructeurs qui devaient s'occuper d'enfants atteints de paralysie cérébrale leur ont fait faire des tractions plutôt que des extensions des bras (en appui facial).

Canada ou peuvent y être substituées.  
Voici les épreuves de Jeunesse en forme Canada :

*Extension des bras (en appui facial)* – porte surtout sur la force et l'endurance musculaires de la partie supérieure du corps.

*Course-navette* – fait essentiellement appel à la rapidité et à la souplesse.

*Redressements partiels assis* – mesure principalement l'endurance des muscles abdominaux.

*Saut en longueur sans élan* – met spécialement l'accent sur la puissance explosive des membres inférieurs.

*Course de 50 mètres* – vise fondamentalement la rapidité et la puissance anaérobie.

*Course d'endurance* – permet surtout d'évaluer l'endurance cardiovasculaire.

## Comment apporter des adaptations au besoin ?

Vous trouverez peut-être qu'une partie ou la totalité des épreuves régulières du programme Jeunesse en forme Canada ne conviennent pas à certaines personnes et vous aurez à apporter vous-mêmes quelques modifications. Il faudrait envisager de communications avec les parents de l'enfant, son médecin ou d'autres adultes qui ont des relations étroites avec lui afin d'obtenir leurs suggestions et leurs avis sur la façon dont ils se sont habitués au handicap physique de l'enfant. Les adaptations basées sur l'expérience portent toujours fruit. **Comme principe de base, rappelez-vous qu'il est important de s'assurer que la personne qui exécute une épreuve n'est pas limitée par un manque d'habileté ou d'aptitude, mais plutôt par son niveau de condition physique.**

Il faut d'abord se poser deux questions avant d'apporter des adaptations :

*Est-ce que la composante de la condition physique qu'évalue une épreuve particulière s'applique à la personne ?*

Il se peut qu'une composante de la condition physique ne se prête pas aux personnes souffrant de certains handicaps pour des

## Introduction

Depuis l'implantation du programme Jeunesse en forme Canada, des professeurs de par le pays ont demandé à Condition physique et Sport amateur de les aider à adapter le programme pour les groupes spéciaux. En réponse à ces demandes, le programme a été adapté pour les jeunes déficients profonds et des normes distinctes ont été formulées. Cependant, on ne peut suivre la même approche pour les handicapés physiques étant donné la vaste gamme de handicaps dont il faut traiter et la nature même de chacun de ces handicaps.

Ces deux facteurs présents à l'esprit, nous avons préparé ce qui suit dans le but de vous indiquer certaines démarches générales qui permettent d'harmoniser le programme Jeunesse en forme Canada avec les besoins particuliers de chaque écolier.

## Quel est le but de Jeunesse en forme Canada ?

Le programme Jeunesse en forme Canada se veut un moyen facile et économique de faire une évaluation complète de la forme physique. Axé essentiellement sur la bonne forme physique, il vise à inciter les participants à faire du conditionnement physique tôt dans la vie. Il peut aussi servir à d'autres fins importantes. Les résultats peuvent être utilisés pour :

- dresser le profil individuel de la forme physique d'un enfant ;
- dispenser des conseils et établir des programmes liés à la condition physique d'une manière personnalisée ;
- observer la qualité des aptitudes motrices fondamentales sollicitées par certaines des épreuves.

## Quelles sont les épreuves et que mesurent-elles ?

Les épreuves choisies nous donnent une idée générale de la forme physique d'une personne. Évidemment, il y a un bon nombre d'autres épreuves qui peuvent être administrées avec celles de Jeunesse en forme



# Table des matières

Introduction .....	2
Quel est le but de Jeunesse en forme Canada ? .....	2
Quelles sont les épreuves et que mesurent-elles ? .....	2
Comment apporter des modifications au besoin ? .....	3
a) Matériel .....	6
b) Pointage .....	5
c) Administration .....	8
d) Analyse des tâches .....	8
Y a-t-il des tests spécialisés de la condition physique ? .....	9
Combien de temps faudra-t-il pour administrer le programme Jeunesse en forme Canada ? .....	9
Qui recevra les écussons ? .....	10
Quel genre d'adaptations peut-on faire pour les différents groupes de handicapés ? ..	10
a) Malentendants .....	11
b) Malvoyants .....	11
c) Asthmatiques .....	12
d) Obèses .....	13
e) Personnes souffrant de lésions médullaires, de paralysie cérébrale et de spina-bifida et amputés .....	14
Suggestions ? .....	18

Publication autorisée par l'honorable Otto Jelinek  
Ministre d'État, Condition physique et Sport amateur  
CPSA 7142  
8/85

7142  
Octobre/84  
© Ministre des Approvisionnement et Services Canada 1984  
N° de cat. H93-87/1984  
ISBN 0-662-52989-8





Gouvernement du Canada  
Condition physique et Sport amateur

Government of Canada  
Fitness and Amateur Sport

sur les adaptations au  
programme  
jeunesse en forme  
Canada:  
*enfants aux capacités  
physiques diminuées*

# LIGNES DIRECTRICES



Canada